



如何协助「专注力不足/过度活跃症」的孩子

教学篇

患有「专注力不足 / 过度活跃症」的孩子在课堂上会有甚么表现？

- 孩子很容易被周遭的事物吸引而分心，很难于一项活动维持专注力，上课时往往难以集中精神、心不在焉、常发白日梦或无法完成课堂习作。
- 经常不留心聆听，难以跟从老师指令。
- 常常粗心大意，做功课或考试时容易犯上不细心的错误。他们组织力弱，较善忘，常欠带或遗失对象，例如文具、书本等。
- 行为方面，部分孩子的活动量很高，在座位内常常扭动身体，有时甚至离开座位，未能遵守课堂规则。
- 他们说话较多，难以安静下来。有时会刻意逗人发笑或没有举手就回答问题，骚扰其他同学或破坏课堂秩序。
- 他们欠耐性及行为较冲动，在需要排队或轮候的情况下会抢先或急不及待，对话时亦喜欢插嘴或抢着回答问题。

老师应如何看待这些孩子？

- **了解并接纳孩子的特质：**明白孩子难以专注、活跃及行为冲动，并非因为他们顽皮或故意作对，部分原因是受生理因素的限制，他们较难控制自己的专注力、行为及情绪。



- **避免严苛责罚：**严厉的斥责及过重的惩罚对于改善孩子的行为没有长远的帮助，反而会对孩子的学习动机、自信心及师生关系有负面的影响。部分孩子可能因此对学习及人际关系失去信心，做事提不起劲；有些孩子更可能出现对抗及反叛的行为，令问题变得严重。
- **团队合作：**老师可与学校的辅导团队，例如辅导老师、社工或教育心理学家商讨，找出能有效帮助孩子的方法。另外，与家长的沟通也非常重要，可帮助家长了解孩子在校的情况，从而安排及协调治疗或辅助服务。

在课堂上可用甚么方法帮助孩子提高专注力？

- **座位安排：**可考虑安排孩子坐在课室较前的位置，增加孩子对老师及黑板的注意，亦方便老师提点他们。尽量安排较远离门窗的座位，减少外界刺激令孩子分心。
- **课堂安排：**交替进行不同类型的课堂活动，安排新奇有趣的教材，亦可提高孩子的专注力，让他们更投入课堂活动。
- **习作调适：**由于孩子难以持续专注，需要时可考虑将习作拆细、分时段完成。做习作时亦可不时提醒孩子要完成的时间，通常在时间竞赛下，他们会较为集中精神。
- **视觉提示：**把课堂规则或指示，简要地写于小咭上，贴在孩子桌上或课室显眼的位置，藉以提醒他们专注。
- **呼唤及发问：**当察觉孩子开始分心时，可呼唤他的名字或向他发问，确保孩子能投入上课。
- **朋辈协助：**可请专注力或能力较佳的同学坐在孩子邻近，协助他们核对家课册或完成习作。



- **确保留心聆听：**与孩子说话或给予指示时，可轻拍他或呼唤其名字，先取得他的注意，尽量保持目光接触。发出指示后可请孩子复述一遍，以确保他明白内容。
- **培养检查习惯：**孩子通常较为粗心大意，可鼓励他们养成检查自己对象或作答的习惯。可制作检查清单或利用简单的提示提醒他们容易忘记的事情。
- **安排小差事：**分派孩子做简单的工作，例如帮助老师派习作纸、拿取用具等，让孩子有适当走动的机会，可改善他们「发梦游魂」的情况。

老师可用甚么方法鼓励孩子建立好行为？

- **订立目标及守则：**与孩子订立明确可行的目标行为或守则，例如「先举手后发问」、「上课期间保持安坐」。但要避免同一时间订立太多目标（建议三项以下），因为太多守则孩子记不了，亦很难同一时间改变多个习惯。可待目标行为稳定地改善后，才转换另一些新目标。
- **订立行为奖励表：**订立行为目标后，若孩子成功做到，可在行为奖励表划上记号。达到一定数目后，可换取奖励，例如参与特别活动的机会或给予一些小礼物。
- **预早提示：**孩子的行为可能在某些活动或时段内特别容易失控，可预早提示孩子，让他在活动中紧记守则。
- **多赞美好行为：**当孩子行为良好，例如留心上课、服从老师指令去完成小差事时，老师可多加称赞。
- **适当运用冷静时段：**若孩子作出滋扰性的行为，影响其他同学或破坏课堂秩序，可考虑采用冷静时段，让他在课室角落安坐数分钟，让孩子冷静及停止骚扰行为。冷静时段完结后，可让他继续原本的课堂活动。当孩子开始合作并服从指令，便立即给予赞赏。



若孩子需要服药，老师可如何协助？

- **提醒服药时间：**部分孩子有需要经医生处方药物，以提高他的专注力及减低活跃程度。若孩子需要在学校服药，老师可协助提醒及检查孩子有否依时服药，但注意在私下进行，避免孩子尴尬。
- **留意孩子情况：**老师亦可帮忙留意孩子服药后的情况，是否有任何副作用，并观察他们服药后的反应及效果，将情况告诉家长，这对于医生处方及调校药物剂量有很大帮助。



卫生署儿童体能智力测验服务
香港特别行政区政府

2021年7月版 © 版权所有

